KNIHOVNA CVIČITELŮ SOKOLSKÝCH. SV. XXVI.

SOKOLSKÁ CVIČENÍ V OBRAZECH

KRESLIL

FRANT. KOŽÍŠEK,
BÝVALÝ NÁČELNÍK SOKOLA PRAŽSKÉHO
A ŘIDITEL „TYRŠOVA ÚSTAVU"
V PRAZE.

VYDÁNÍ PRO DOROST.

V PRAZE 1916.
NÁKLADEM PRAŽSKÉ TĚLOCVIČNÉ JEDNOTY „SOKOL".
TISKEM DRA ED. GRÉGRA A SYNA V PRAZE.

SOKOLSKÁ CVIČENÍ V OBRAZECH

KRESLIL

FRANT. KOŽÍŠEK,
BÝVALÝ NÁČELNÍK SOKOLA PRAŽSKÉHO
A ŘIDITEL „TYRŠOVA ÚSTAVU“
V PRAZE.

VYDÁNÍ PRO DOROST UPRAVIL

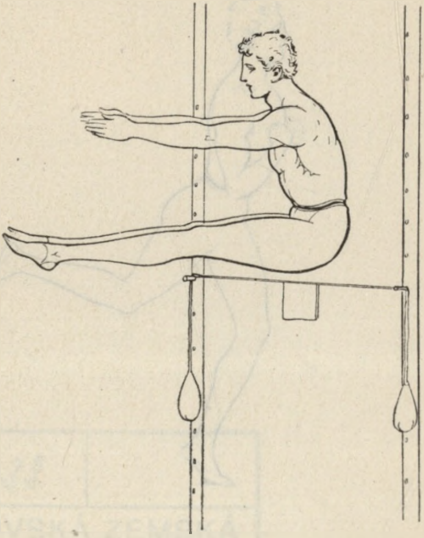
A. OČENÁŠEK.

V PRAZE 1916.
NÁKLADEM SOKOLA PRAŽSKÉHO.
TISKEM DRA ED. GRÉGRA A SYNA V PRAZE.



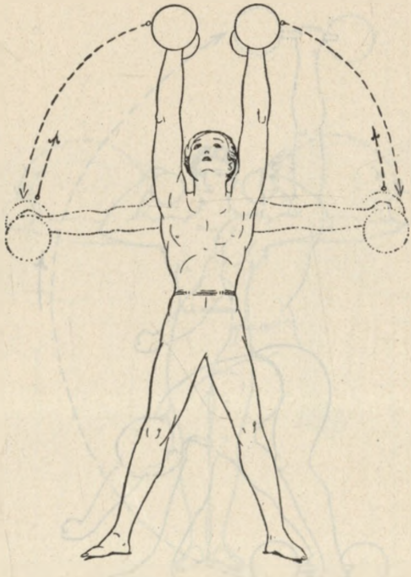
Běh byl nejstarším závodním cvičením. V žádném cvičení neobjevuje se soubor sil člověka, jichž je schopen vyvinouti tak jako v běhu. Sílí nejen svalstvo, ale i srdce a plíce.

Skok do výšky.



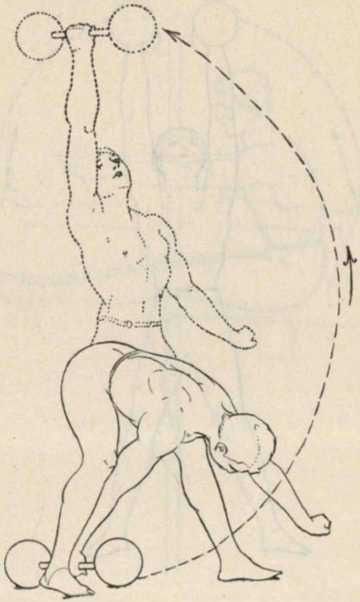
Skok jest cvičení obratnosti. Patří taktéž k nejstarším lidovým cvikům. Snahou Tvou budiž přeskočiti svoji výšku a do dálky alespoň 5 metrů.

Břemena: Z upažení do vzpažení.



Cvičením s břemeny nabýváme prosté, avšak toporné síly. Jinochu, neupadej v přepínání a ponech si těžká břemena až po roce 20tém. Važ si svižnosti, kterou více ceníme než hrubou sílu.

Ze země trhem do vzpažení.

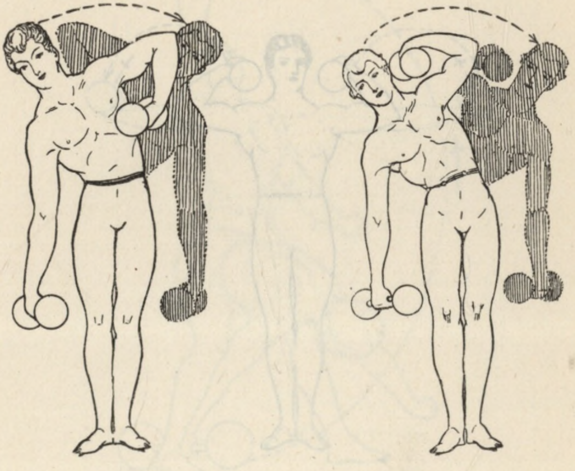


»Často nejlepší »činkář«, stejně jako zavilý jednostranný »nářadář«, chodí se hřbetem vysazeným, pažema ku předu svislýma, své nohy přepodivně staví a klopýtne snad sám přes

Ohýbání a napínání stranou v upažení.

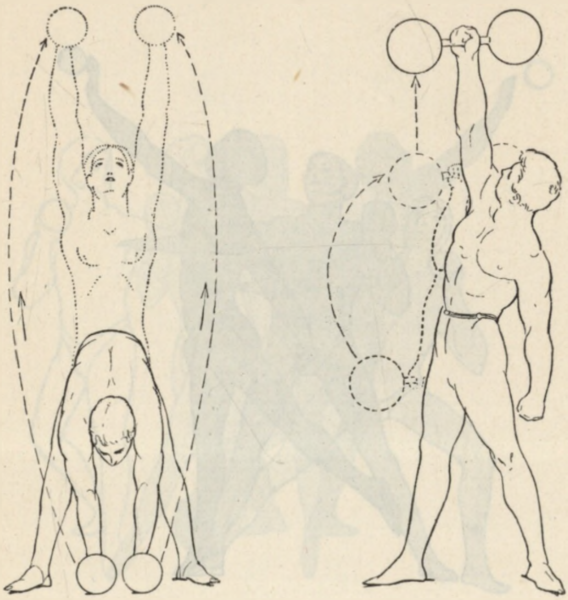


sebe, pakli se v případě, jenž v společnosti lidské nejobyčejnější jest, obrátit má. Tím neodporučí sebe ani věc sokolskou. Toť ovšem jen jeden ohled. Druhý, vyšší, budiž, že zušlechtění



tvého tělesného člověka neméně než sesílení ti účelem býti má a na konec nezapomeň, že všechno nářadí (a též i břemena) téměř jen na paže a na trup tvůj působí a že tedy nohám tvým tím více cviku dopřáti musíš, abys všestranně se

Trhem ze země do vzpažení. Vzpírání rozložené



vyvinul a souměrně se zdokonalil. Nemysli vždy jen na sebe. Umíš-li to neb ono s dostatek, buď jiným vzorem svým výkonem a mladším příkladem a pobídkou. *Tyrš.*

Vrh koulí (z výpadu v pr. stranou přeskokem levé na pravou nohu a 1/2 obratem v levo.)



Vrh koulí cvičí se s oblibou u Angličanů a Američanů. Jest cvikem, ve kterém soustředí se veškerá síla a obratnost nohou, trupu i paže do jediného okamžiku.

Vrh koulí (z výpadu v pr. vzad dvěma kroky stranou, $^1/_2$ obratem a přeskokem s levé nohy na pravou.)



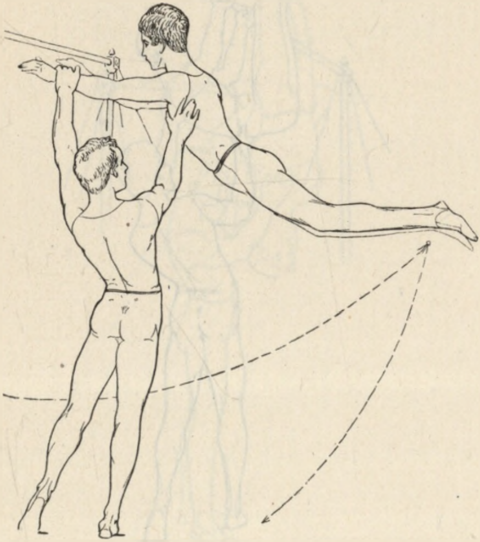
Hází se koulí $7^1/_4$ kg. Cílem Tvým buď hod alespoň 8metrový. Házej pravou i levou. Ve Štokholmu hodil Američan W. Rose 15·23 m. pravou, 12·47 m. levou. Světový rekord 16·91 m. Pro mladší cvičence jest lépe házeti koulí 5 kg.

Seskok u předkmihu.



Hrazda patří k nejoblíbenějšímu nářadí a poskytuje veliké bohatství cviků; praví se, že jest jich 2000, které sestavováním by šly do nekonečna. Cvičí se jí hlavně svalstvo pažní

Seskok u zákmihu.



a hořejšího trupu. A nejen sílu, ale i obratnost, duchapřítomnost a zejména odvahu získáváme na hrazdě. Přílišné však zbožňování hrazdy na úkor jiných nářadí a odvětví cvičebních

Výšin předem.



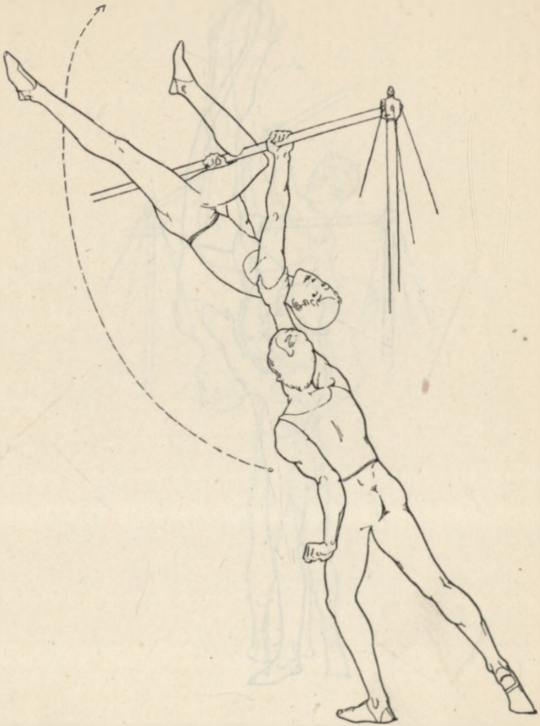
neradíme. Všech 12 cvičebních druhů Tyršovy soustavy lze na hrazdě prováděti. Ovšem nejkrásnějším a hlavním cvičivem budou vždy: výmyky-výšiny, přemyky, vzepření, toče a sestavy z nich. Výmyky a výšiny cvičíme přitažlivou sílu paží,

Výšin zadem.



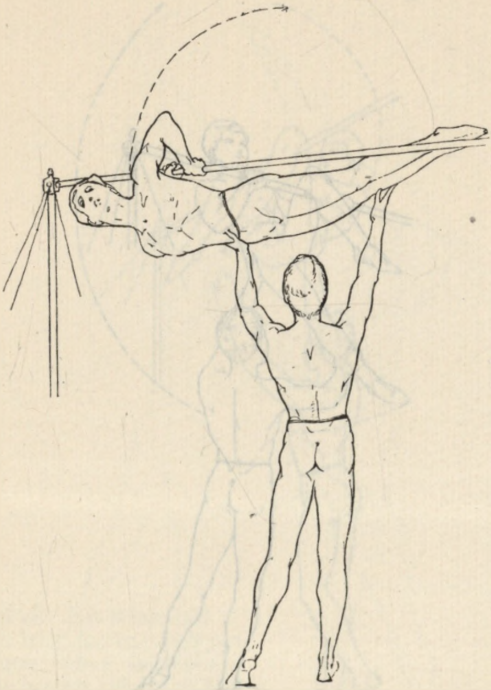
v nemalé míře svalstvo břišní, zvedáním nohou při výmycích a výšinech zadem, též svalstvo zádové. Oříškem i pro dobré cvičence jest výšin zadem podhmatem.

Výmyk závěsem o pravém podkolení uvnitř.



Výmyk jest přechod z visu do podporu nohama napřed. Zvláštní obratnosti vyžadují výmyky závěsem zejména z náskoku.

Vzepření praporem.



Oblíbeným a pěkným tahovým cvičením jest vzepření praporem, které vykonáváme z visu vznesmo nebo z visu střemhlav vzadu do vzporu vzadu.

Vzepření závěsem v pravo uvnitř.



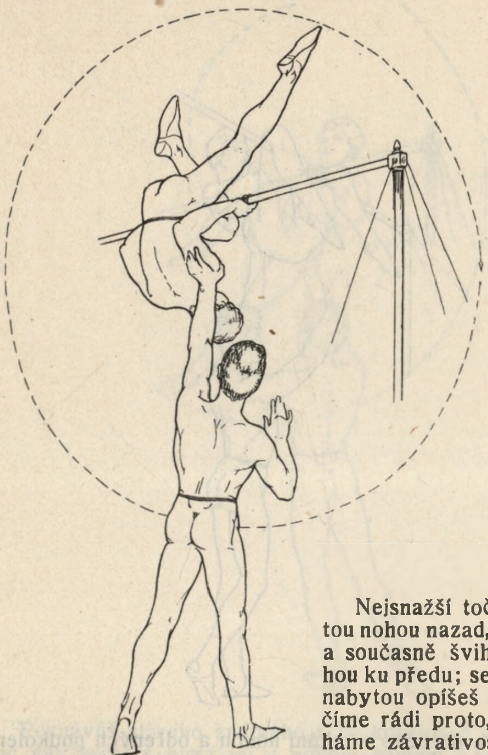
Poznáváš starého známého, t. zv. kolenotoč, a jemu podobný toč závěsem, s nímž jsi v Sokole začínal a přečasto zkoušel se svými druhy na různých vojích, zábradlích a bidlech?

Vzepření závěsem roznožmo vně rukou.



Co tu bývalo marného mrskání nohou a odřených podkolení, než jsi se dostal nahoru. A přec mnohý skvělý borec, chlouba Sokolstva (na příklad Erben, Starý a jiní) také takto začínali.

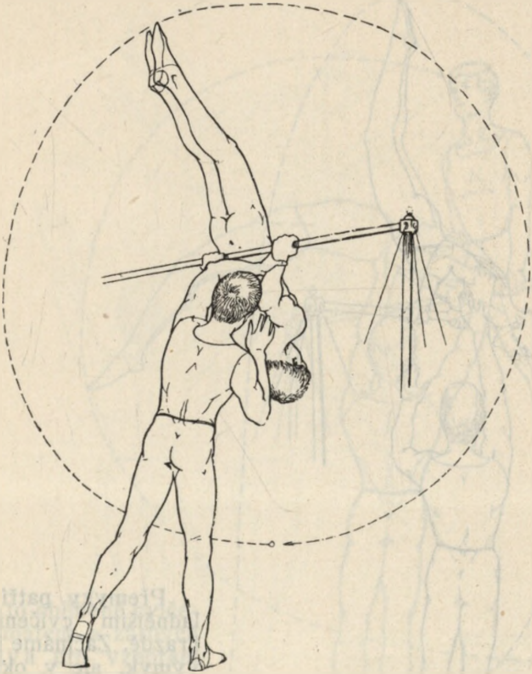
Toč na zad závěsem v pr. podkolení.



Nejsnažší toč. Švihni napjatou nohou nazad, pusť tělo nazad a současně švihni napjatou nohou ku předu; setrvačností takto nabytou opíšeš kruh. Toče cvičíme rádi proto, že jimi přemáháme závrativost.

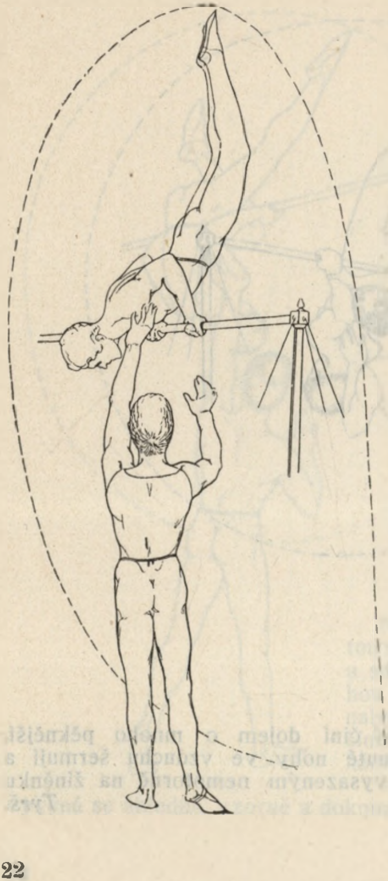
»A vše, co se provede, nechť vykoná se úhledně, vzorně a dokonale. Jednoduchý cvik s přes-

Toč napřed v kliku v zadu.



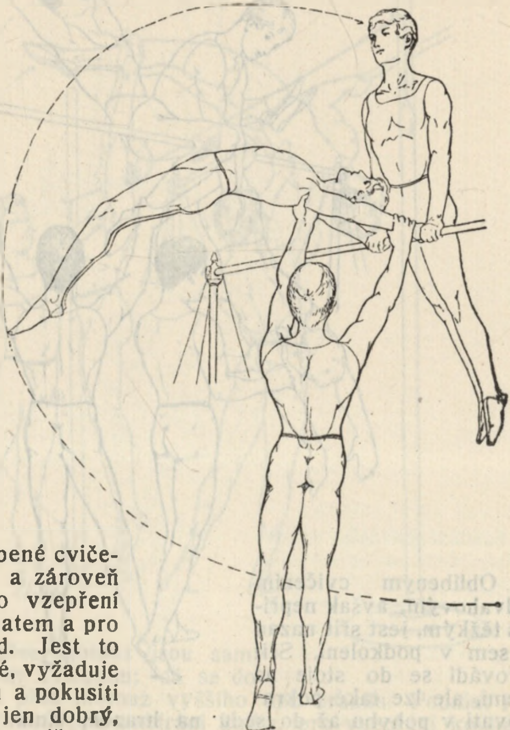
ností a lehkostí provedený činí dojem o mnoho pěknější, než veletoč, při němž ohnuté nohy ve vzduchu šermují a kde se nakonec s křížem vysazeným nemotorně na žíněnku doskočí.« *Tyrš.*

Z náskoku: podhmatem přemyk předem do stoje na zemi.



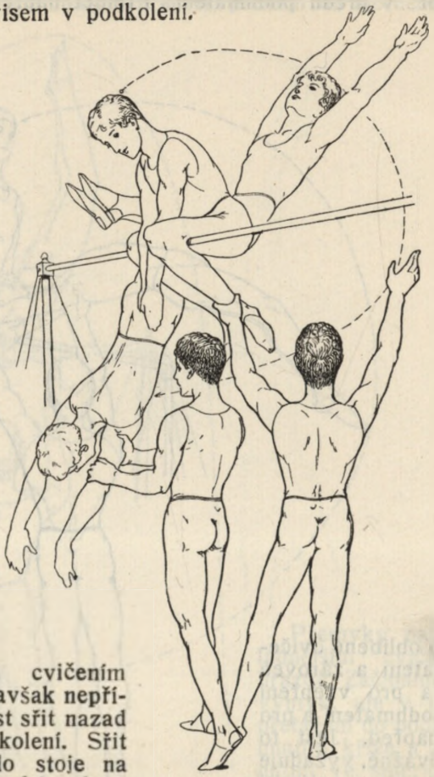
Přemyky patří k nejladnějším cvičením na hrazdě. Začínáme jako na výmyk, ale v okamžiku přetáčení do podporu prohnutím kříže a přehmátnutím ve směru pohybu přenášíme se bez doteku hrazdy buď do visu neb do stoje na zemi.

Ze vzporu v předu podhmatem: Přemet napřed do svisu.



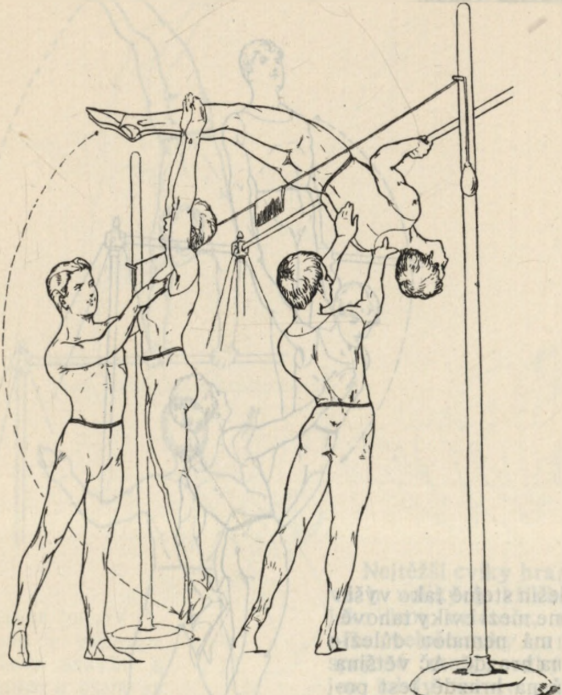
Jest to oblíbené cvičení podhmatem a zároveň průprava pro vzepření kmihem podhmatem a pro veletoč napřed. Jest to cvičení odvážné, vyžaduje dobrého hmatu a pokusiti se o ně může jen dobrý, chladnokrevný cvičenec.

Sřit na zad visem v podkolení.



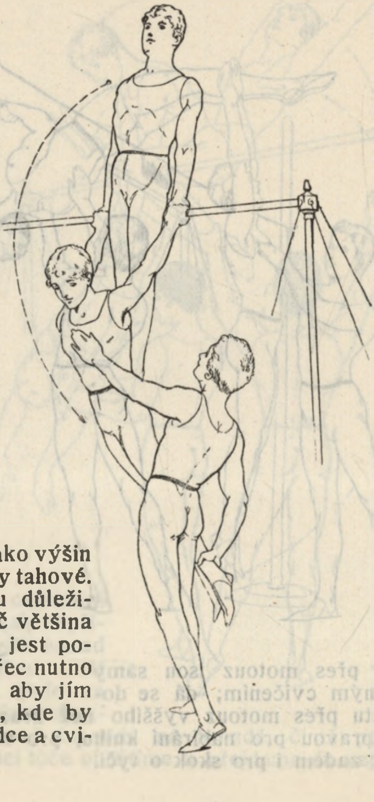
Oblíbeným cvičením odvahovým, avšak nepříliš těžkým, jest sřit nazad visem v podkolení. Sřit provádí se do stoje na zemi, ale lze také pokračovati v pohybu až do sedu na hrazdě, čímž povstává toč, anebo se na konci toče obrátíme a přejdeme do vzporu vpředu.

Podmet přes motouz.

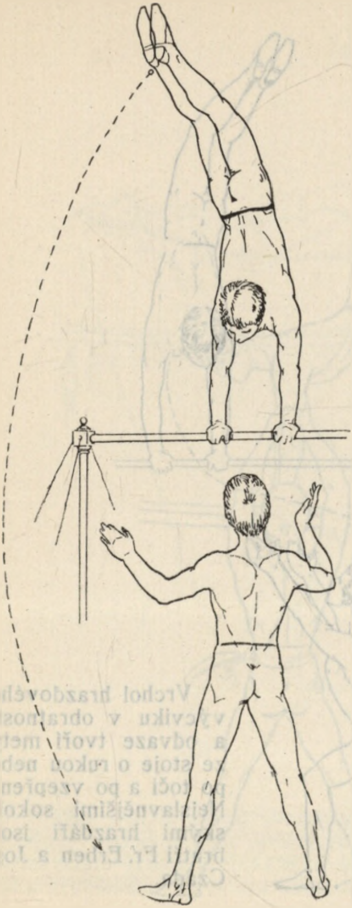


Podmety přes motouz jsou samy o sobě pěkným cvičením; dá se docíliti podmetu přes motouz vyššího než hrazda. Podmet jest dobrou průpravou pro nabírání knihu, pro vzepření kmihem, pro přemyk zadem i pro skok o tyči.

Ze vzporu vzadu podhmatem. Sešin napřed do svisu vzadu.



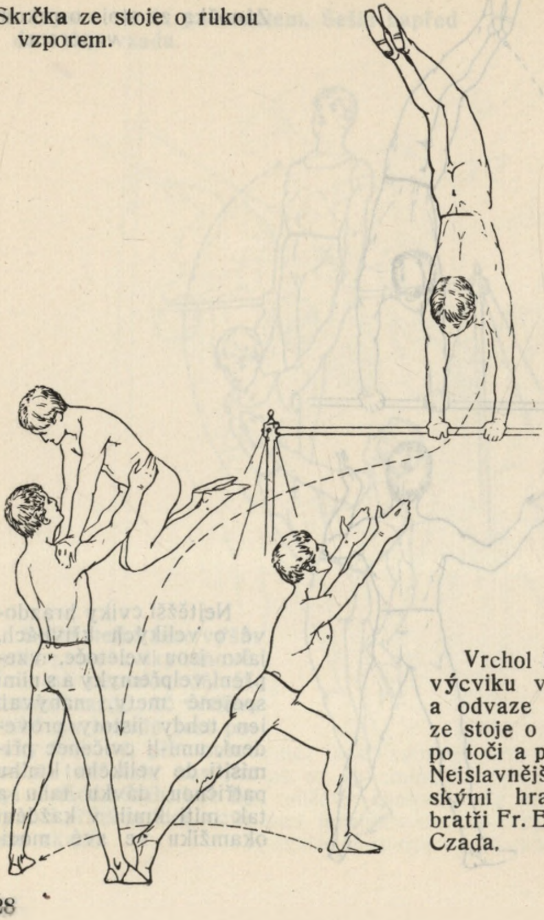
Sešin stejně jako výšin řadíme mezi cviky tahové. Tah má nemalou důležitost na hrazdě. Ač většina cviků na hrazdě jest povahy švihové, přec nutno cvičiti také tah, aby jím byl ovládán švih, kde by vyzněl příliš prudce a cvičení zkazil.



Zánožka ze stoje o rukou vzporem.

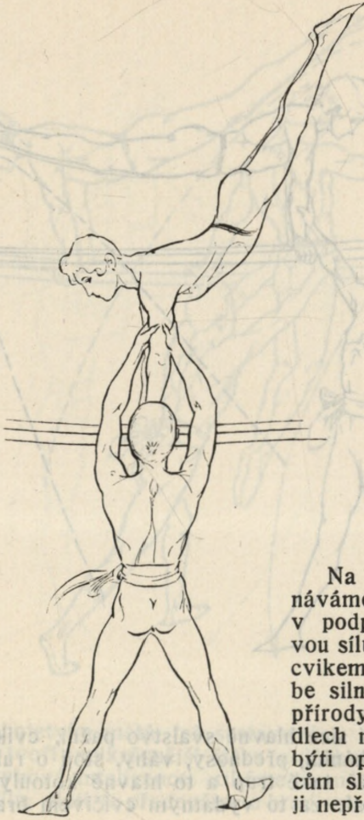
Nejtěžší cviky hrazdové o velikých křivkách, jako jsou veletoče, vzepření, velpřemyky a s nimi spojené mety, nabývají jen tehdy jistoty provedení, umí-li cvičenec přimísiti do velikého kmihu patřičnou dávku tahu a tak míti kmih v každém okamžiku ve své moci.

Skrčka ze stoje o rukou vzporem.



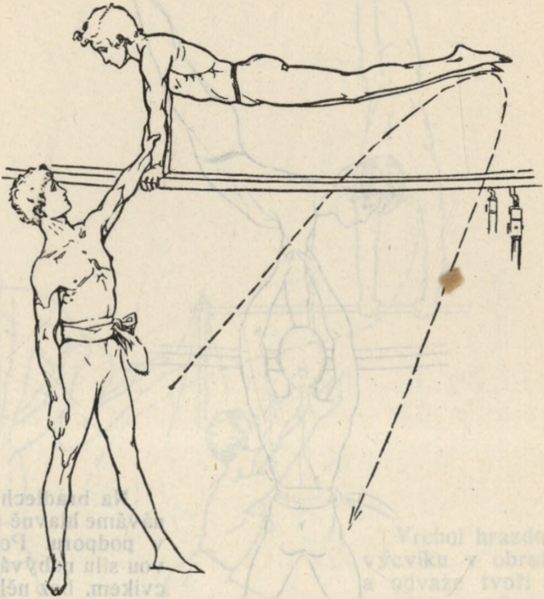
Vrchol hrazdového výcviku v obratnosti a odvaze tvoří mety ze stoje o rukou nebo po toči a po vzepření. Nejslavnějšími sokolskými hrazdáři jsou bratři Fr. Erben a Jos. Czada.

Zákmih povýš.



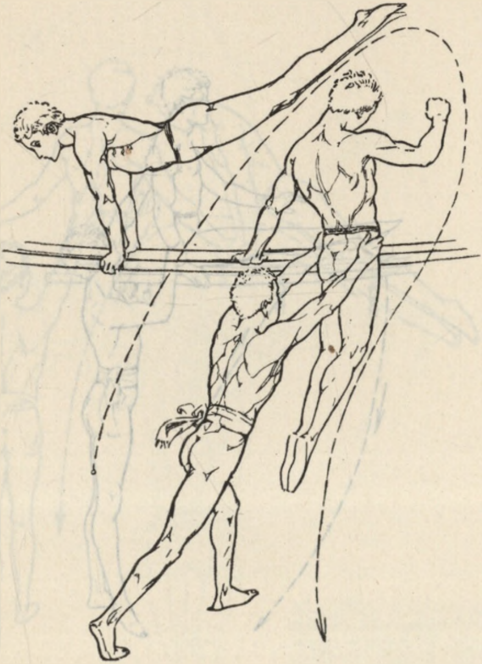
Na bradlech vykonáváme hlavně cvičení v podporu. Podporovou sílu nabýváme jen cvikem, bez něhož sebe silnější člověk od přírody ničeho na bradlech nesvede. Třeba býti opatrným cvičencům slabé kostry, aby ji nepřemáhali.

Zánožka v levo.



Bradly cvičí sice hlavně svalstvo pažní, cviky, jako: ručkováním, komíháním, přednosy, váhy, stoji o rukou, vzepřeními, ale současně také trup a to hlavně kotouly, které nejsou sice bohatým, ale za to vydatným cvičivem bradlovým a dále

Zánožka v levo s $^1/_1$ obr. v pr.



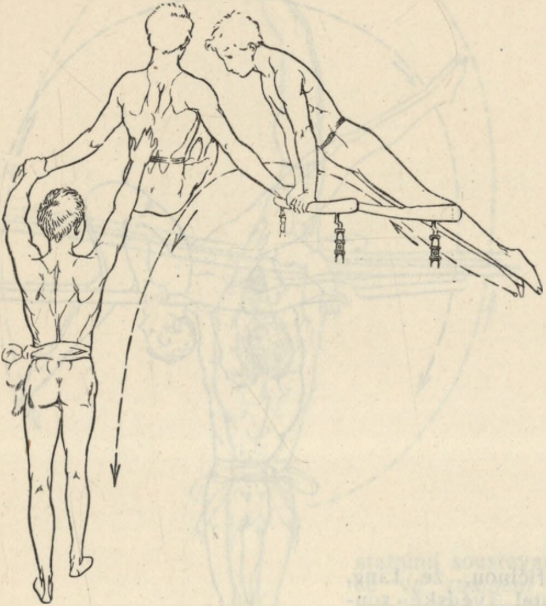
nesmírným bohatstvím metů, jež sestavovány s kmihy, obraty a vzepřeními, tvoří nejkrásnější látku cvičební, pravou vysokou školu pohybové inteligence. Říkáme-li o nářadí, že zušlechťuje prostou sílu, platí to především o bradlech. Při cvičení na

Přednožka v levo.



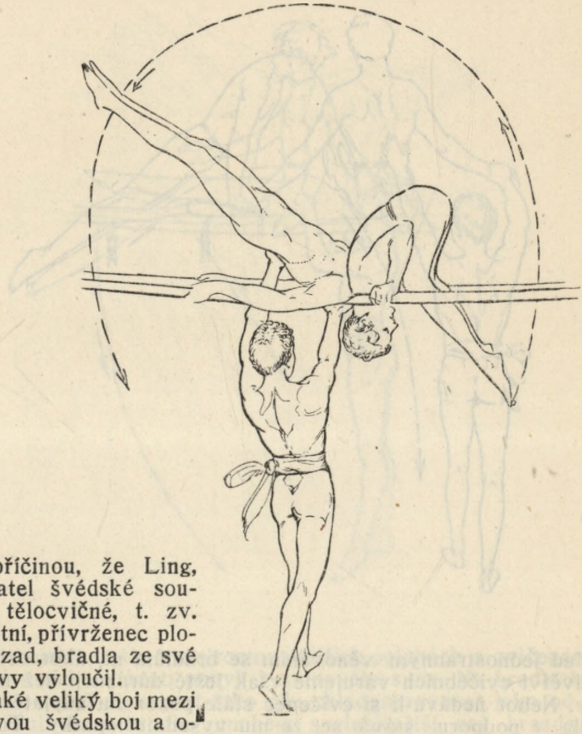
bradlech ocitá se tělo v nejrozmanitějších polohách a cvičenec zvyká si v nich ovládati pohyb i rovnováhu svou. Na bradlech vycvičíme stejně obratnost jako sílu, chladnokrevnost jako odvahu, ačkoli jsou bradla mnohem spolehlivější než hrazda.

Z podporu ležmo pobok: přednožka v levo.



Před jednostranným věnováním se bradlům na úkor ostatních odvětví cvičebních varujeme však ještě důrazněji než u hrazdy. Neboť nedává-li si cvičenec stále pozor na napjaté držení těla v podporu, stává se, že mu vysedají lopatky. To bylo

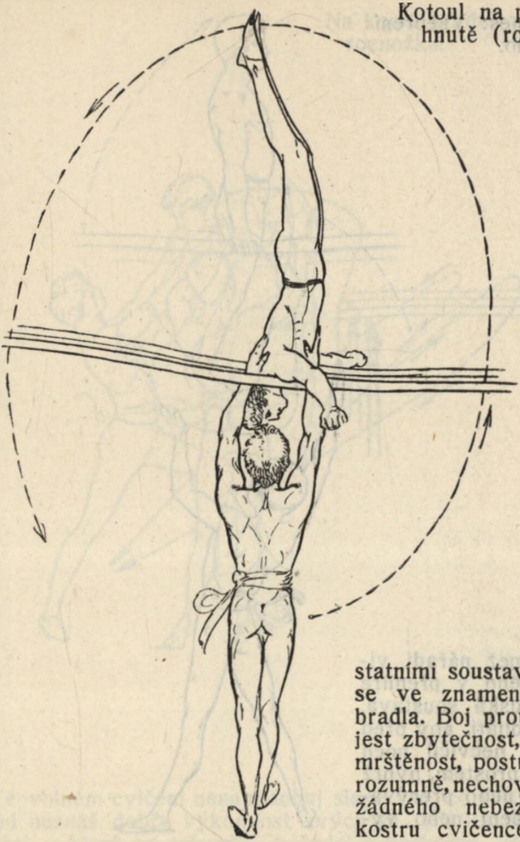
Kotoul na před do podporu o pažích.



také příčinou, že Ling, zakladatel švédské soustavy tělocvičné, t. zv. zdravotní, přívrženec plochých zad, bradla ze své soustavy vyloučil.

A také veliký boj mezi soustavou švédskou a o-

Kotoul na před prohnutě (rozpažmo).



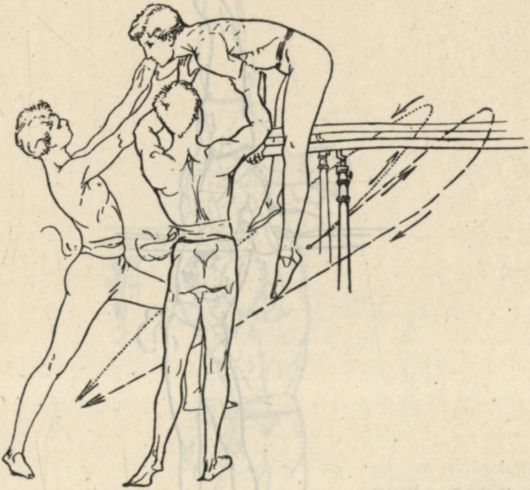
statními soustavami vede se ve znamení boje o bradla. Boj proti bradlům jest zbytečnost, ba i přemrštěnost, postupujeme-li rozumně, nechovají v sobě žádného nebezpečí pro kostru cvičence; a jistě

Z visu vznes: Vzepření vzklopmo.



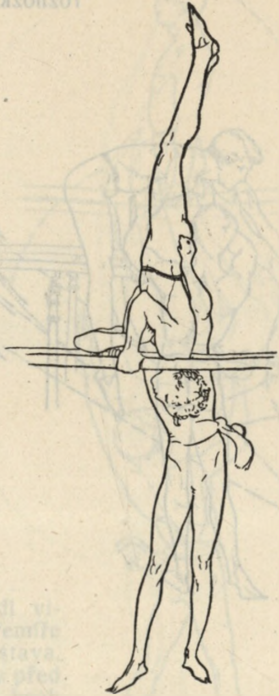
ne větší než nářadí visové, kterého v přemíře užívá švédská soustava. Třeba jen dbáti, aby před 12. rokem necvičil hoch v podporu prostém, nýbrž smíšeném, nebo přerývaném výsedem nebo výskokem.

Na konci bradel ze vzporu: roznožka.



Ve volném cvičení nenapodobuj slepě vše, co vidíš u jiných, pokud neznáš dobře výkonnost svých sil. Při každém novém cvičení, o které se pokoušíš, požádej o záchranu. Při nesnad-

Stoj o ramenou.



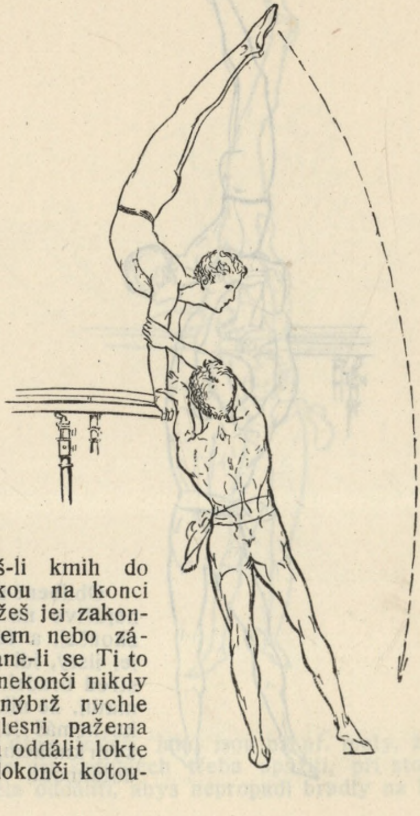
ných nebo ošemetných, jako jsou na př. mety, žádej ji vždy. Pamatuj, že při kotoulech třeba upažiti, při stoji o ramenou lokte od těla oddáliti, abys nepropadl bradly na hlavu.

Stoj o rukou klikem.



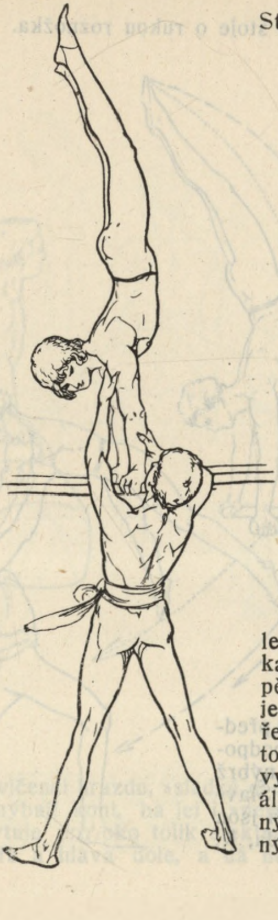
Oblíbené stoje o rukou, nejdříve na konci bradel zkoušej, a teprve, máš-li jej jistý, jdi s ním doprostřed bradel. Ale tu si pamatuj, že nikdy ze začátku nemáš jej dělat divokým kmihem, nýbrž raději dotáhnout.

Přemet vzporem.



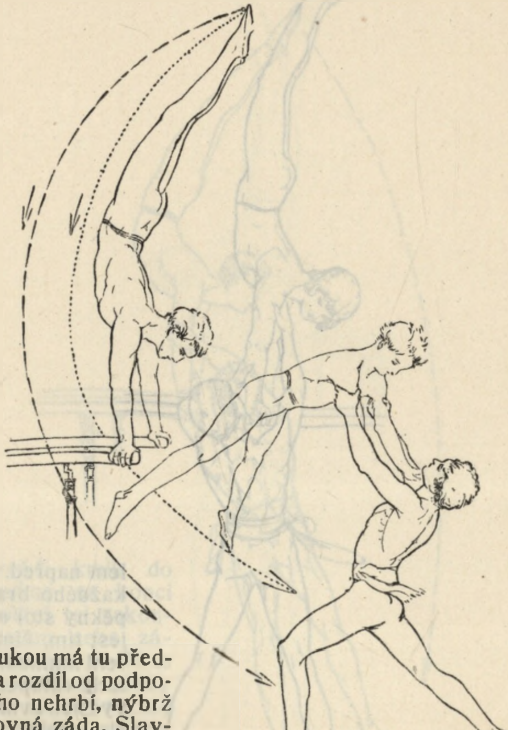
Přebereš-li kmih do stoje o rukou na konci bradel, můžeš jej zakončiti přemetem nebo zánožkou. Stane-li se Ti to uprostřed, nekonči nikdy zánožkou, nýbrž rychle vysaď, poklesni pažema (nezapomeň oddálit lokte od těla) a dokonči kotou-

Stoj o rukou vzporem.



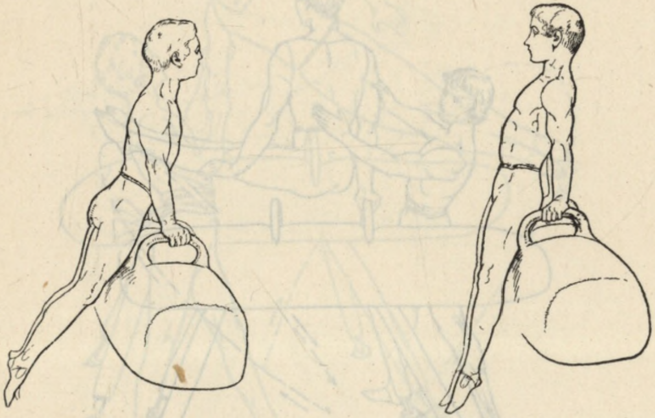
lem napřed. — Pýchou každého bradláře jest pěkný stoj o rukou. On jest tím, čím jest vzepření kmihem na hrazdě, totiž vstupem do oblastí vyšších cviků, jako ideální spojka všech možných prvků v nesčetných sestavách.

Na konci bradel: ze stoje o rukou roznožka.



Stoj o rukou má tu přednost, že na rozdíl od podporu prostého nehrbí, nýbrž naopak rovná záda. Slavnými našimi bradláři jsou Fr. Erben, Jos. Czada, K. Starý.

Vzpor v předu. Vzpor v zadu.



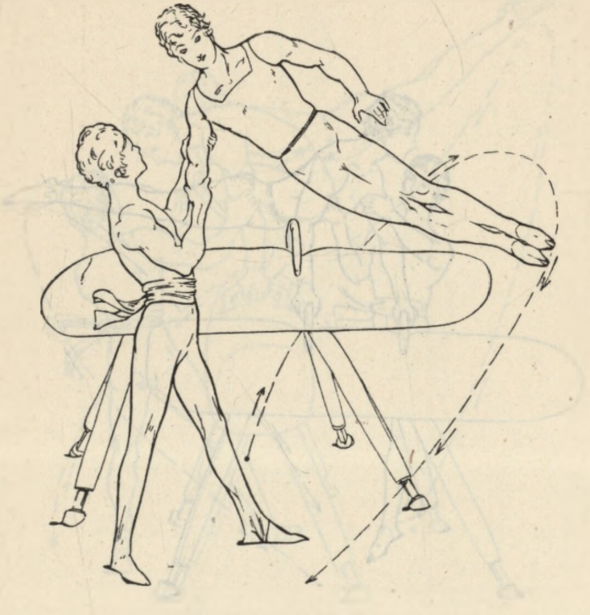
Zbožňují-li cvičenci hrazdu, »sladké dřevo« a milují-li bradla, tak zase se vyhýbají koni, ba jej i »nenávidí«. A proč? Poněvadž neposkytuje pro oko tolik efektních cvičení, při nichž jsou nohy nahoře a hlava dole, a dá nekonečně více práce,

Přednožka v levo.



než hrazda a bradla. Jen velkou pílí překonáváme rovnovážné jemnosti metů na koni na šíř, při nichž pouhá síla a divokost nic nepomáhají. Cvičení na koni, toť současně škola pro nervy a jich přesné působení na svalstvo. Jen vytrvalost

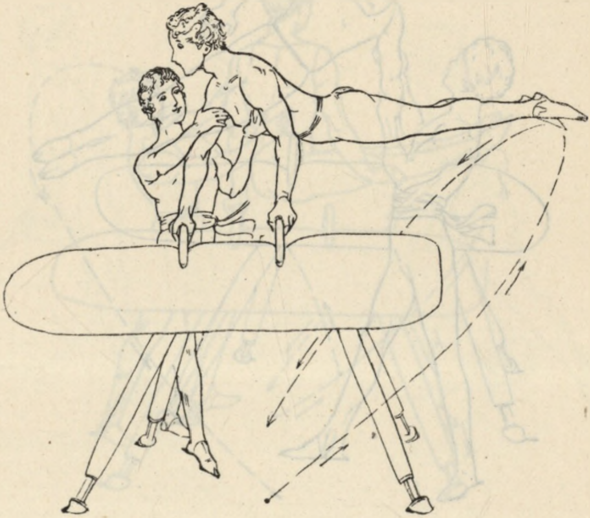
Odbočka v levo napřed.



vede zde k cíli a tu třeba vždy míti na mysli Tyršovo odsouzení omrzelosti: S nedostatečnou vytrvalostí souvisí trudná omrzelost, tak často se u nás objevující.

Kdo v spolek vstoupí, chce mnohdy obratem ruky silným

Zánožka v levo.



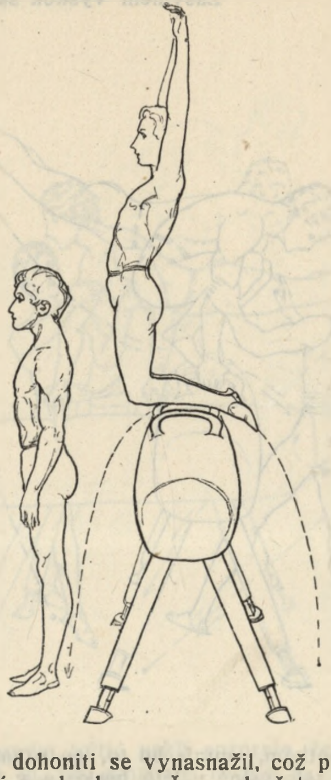
svalnatým, obratným býti; pakli pozoruje, že věc tak rychle nejde, »mrzí« ho to, on ochabuje rychle a znenáhla ze řad našich se »vypaří«. Jiný chce zase pořád »něco nového« dělati, ačkoli to »staré« nikoli dostatečně neumí. Nevyhoví-li

Zášvihem výskok skrčmo a seskok.



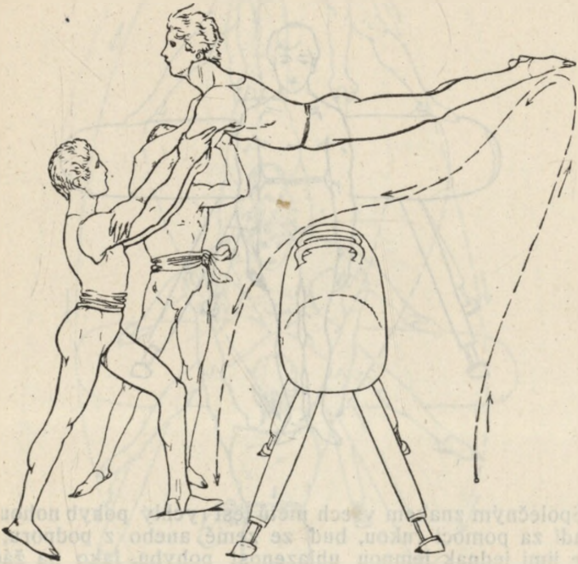
cvičitel jeho choutkám, »mrzí« ho to, on rovněž odejde. Třetí »mrzí se«, že v tělocvičně v létě horko a v zimě zima jest, čtvrtého, jenž dva měsíce cvičení vynechal, »mrzí«, že ostatní z jeho družstva již o něco pokročili, když se navrátil. Na místo, aby

Přípatka.



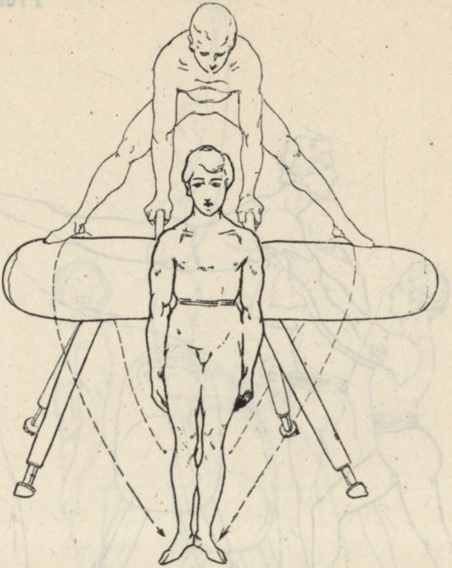
pílí zvýšenou je dohoniti se vynasnažil, což při skutečné vůli snadno se podaří, aneb aby na čas v družstvo slabší vstoupil, zanechá raději cvičení úplně.«

Mety jsou nejobsáhlejším druhem cvičebním. Bohatost jejich



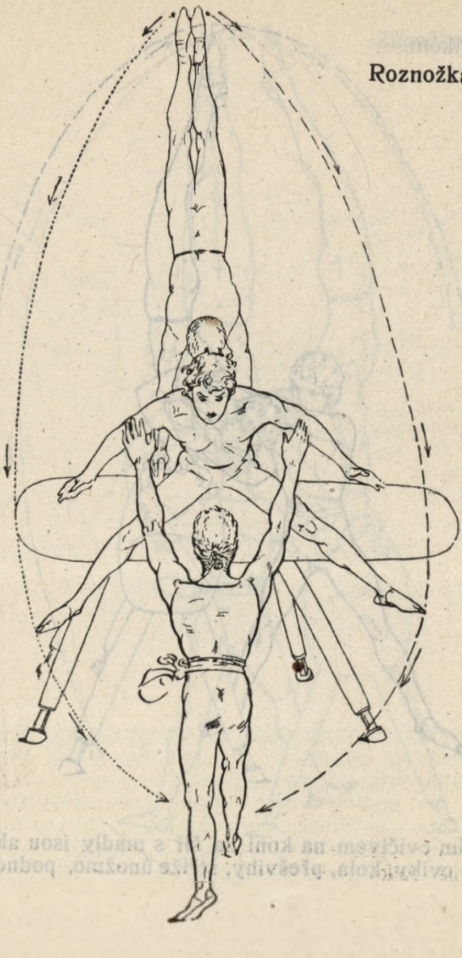
jest nevyčerpatelná. Původ svůj vzaly na koni živém, v tak zvaném voltižování, pak přeneseny byly do tělocvičny na koně neživého a posléz přeneseny s koně na četné nářadí jiné (hrazdu, bradla, žebříky, stůl, kozu).

Roznožka.

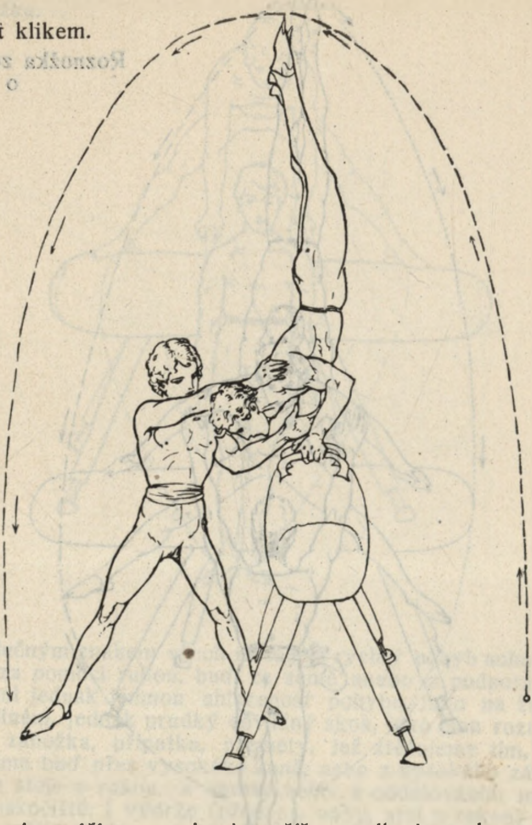


Společným znakem všech metů jest rychlý pohyb nohou přes nářadí za pomoci rukou, buď ze země anebo z podporu, Cvičíme jimi jednak jemnou uhlazenost pohybu, jako na žádném nářadí jiném, jednak prudký odvážný skok, jako jsou roznožky, skrčka, zánožka, připatka, přemety, jež ztěžujeme tím, že je provádíme buď přes vysokého koně, nebo z vysokého zášvihu, nebo ze stoje o rukou, s obraty nebo s oddalováním můstku nebo doskočiště. I výdrže (přednos, váhy, stoj o rukou) cvičíme, ale výjimečně.

Roznožka ze stoje o rukou.

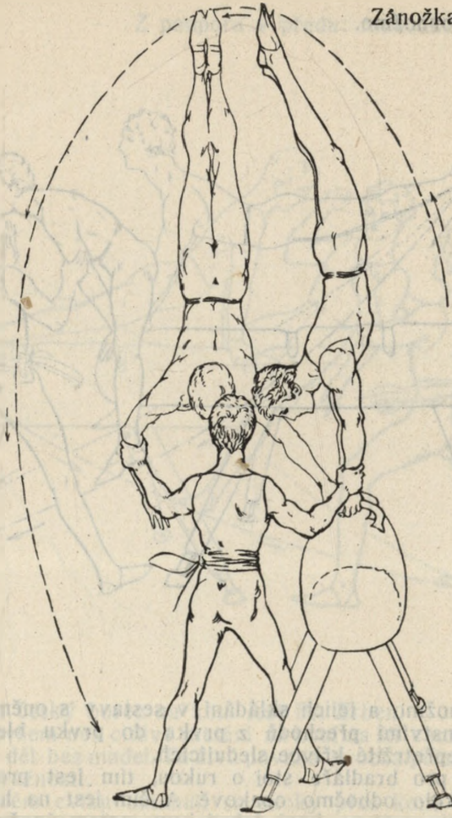


Přemet klikem.

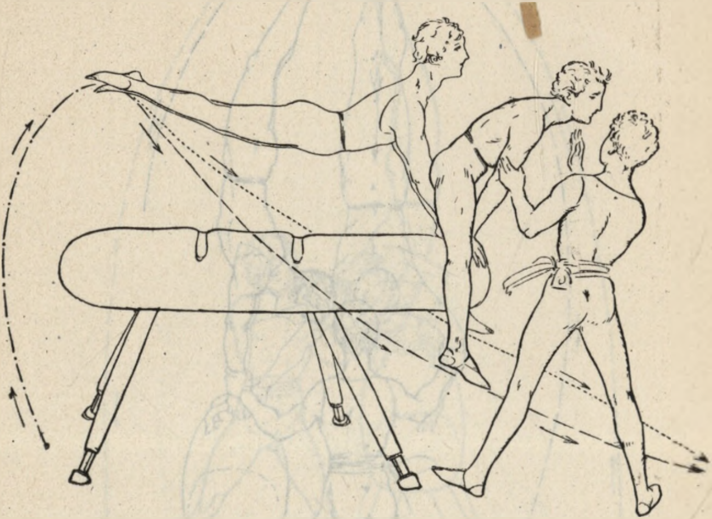


Hlavním cvičivem na koni na šíř s madly jsou ale ony jemné, ladné cviky, kola, přešvihy, stříže únožmo, podnožmo, před-

**Zánožka na přemet
v pravo.**



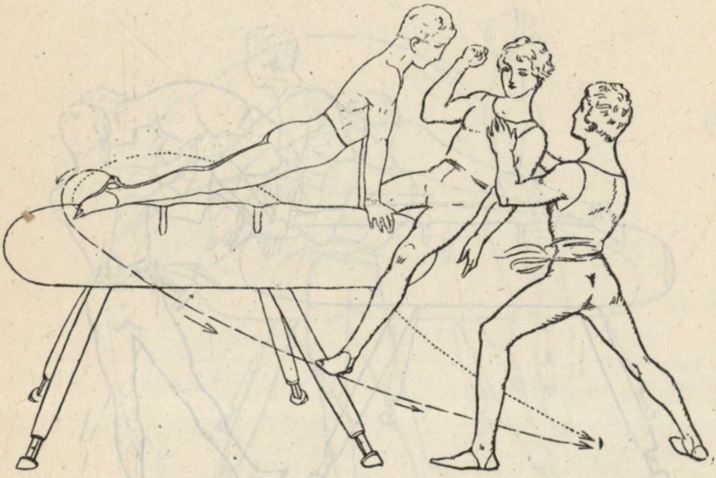
Veleskok roznožmo.



nožmo, zánožmo a jejich skládání v sestavy s oněmi nesčíslnými tajemstvími přechodů z prvku do prvku bleskurychle v jediné nepřetržité křivce sledujících.

Čím je pro bradláře stoj o rukou, tím jest pro dobrého »metaře« kolo odbočmo opakově. A čím jest na hrazdě dobrý kmih, tím jest na koni dobrý kyv metem únožmo (kolem únožmo nebo přešvihy únožmo, rychle za sebou následujícími).

Z podporu v předu: roznožka pozpátku.

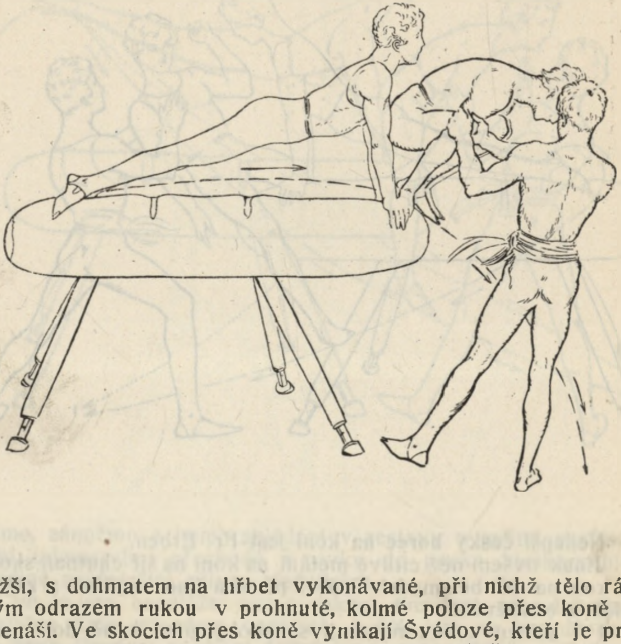


Nejlepší český borec na koni jest Fr. Erben.

Jinak ovšem než citlivé metání na koni na šíř chutnají skoky na koni na dél bez madel. Tu živá povaha jinocha přímo si zahýří silou a odvážností.

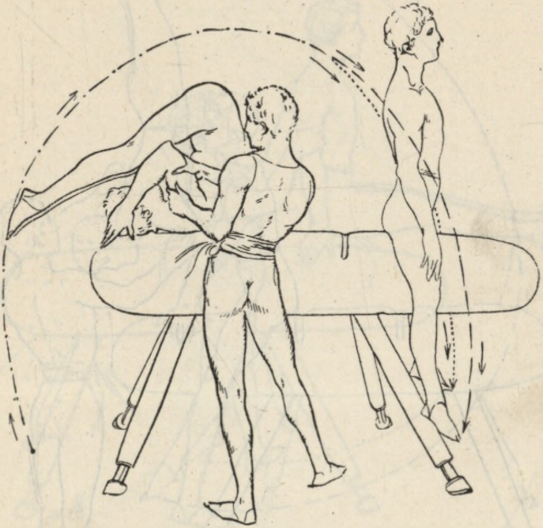
Při pilném cviku natahují se skoky přes koně do neuvěřitelné výšky. Oblíbenými skoky jsou veleskoky roznožmo, zprvu dohmatem na krk, později do sedla a naposled nej-

Z podporu v předu; skrčka na před.



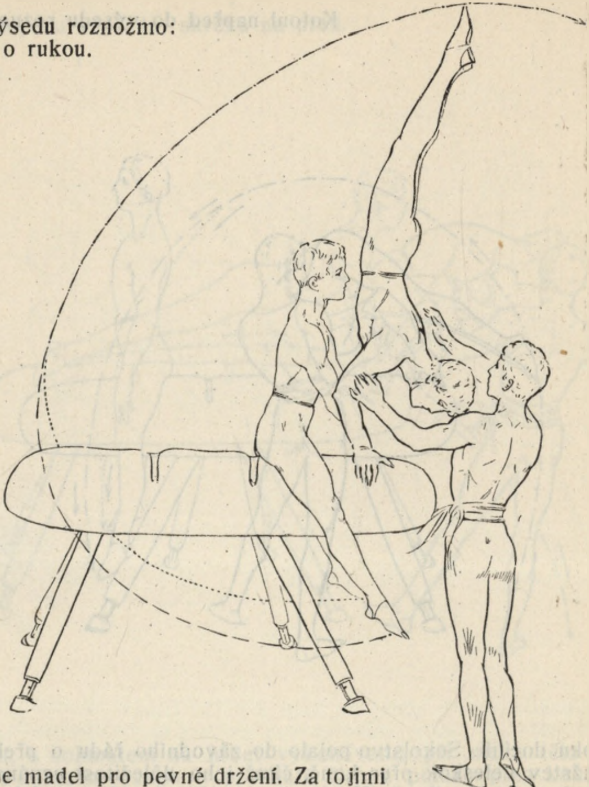
těžší, s dohmatem na hřbet vykonávané, při nichž tělo rázným odrazem rukou v prohnuté, kolmé poloze přes koně se přenáší. Ve skocích přes koně vynikají Švédové, kteří je provádějí s oblibou rychle za sebou, roznožmo, skrčmo, případmo, přemetmo, ano kozu ještě před koně staví, aby větší délky

Kotoul napřed do výsedu roznožmo.



skoku docílili. Sokolstvo pojalo do závodního řádu o přebor a družstev veleskok přes koně, čímž jeho důležitost uznána pro všeobecný výcvik. — Na koně na dél přenášíme také mety s koně na šíř, únožmo, přednožmo, odbočmo, zánožmo, jednonož i obounož, které však jsou značně znesnadněny tím, že ne-

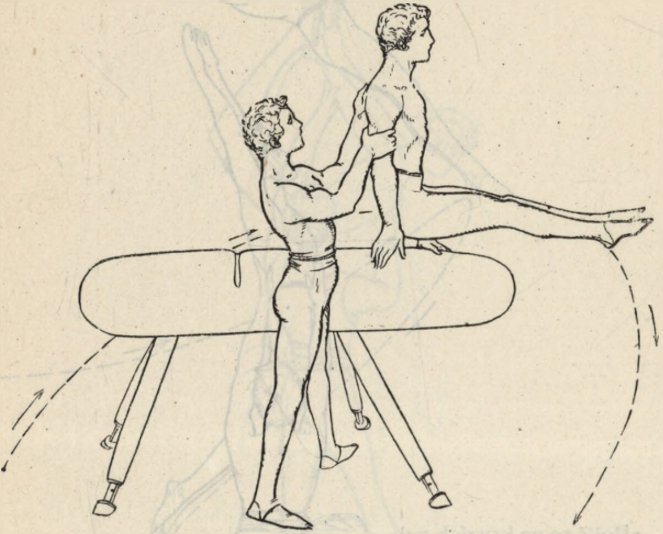
Z výsedu roznožmo:
stoj o rukou.



máme madel pro pevné držení. Za to jimi vydatně cvičíme záruči.

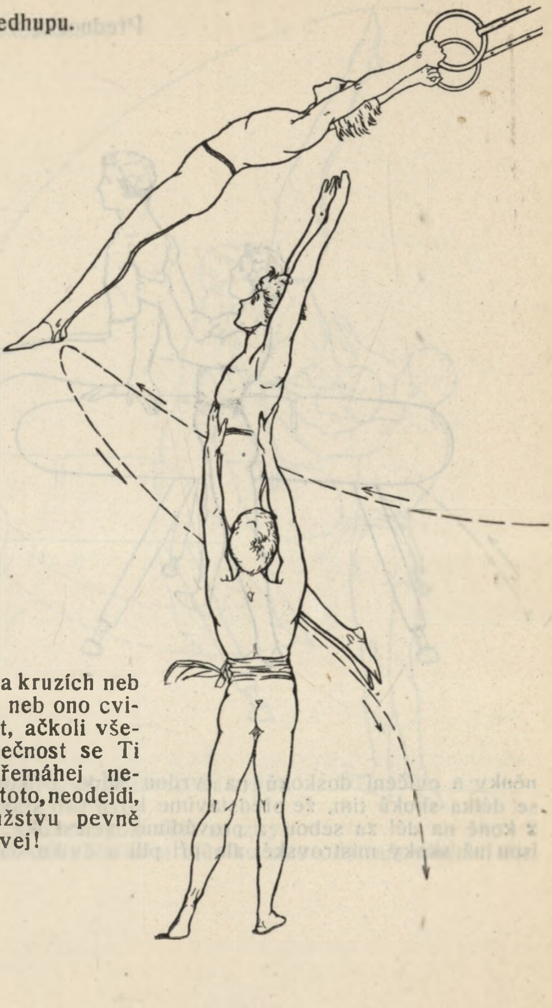
Ztěžování cviků na koni děje se zvyšováním koně, odstraňováním můstku, ano odstraňováním i ží-

Přednožka v pr. přes krk.



něnky a cvičení doskoků na tvrdou půdu. Dokonce zvětšuje se délka skoků tím, že představíme kozu neb stavíme dokonce 2 koně na dél za sebou a provádíme veleskoky přes ně. To jsou už skoky mistrovské, ale při píli a cviku dají se naučiti.

Seskok u předhupu.



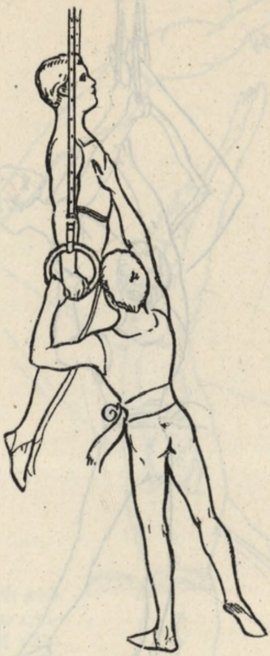
»Bojíš se na kruzích neb na hrazdě to neb ono cvičení vykonat, ačkoli všemožná bezpečnost se Ti zaručuje. Přemáhej nemužné hnutí toto, neodejdi, nýbrž v družstvu pevně a činně setrvej!

Závěs v nártech v zadu (t. zv. hnízdo).



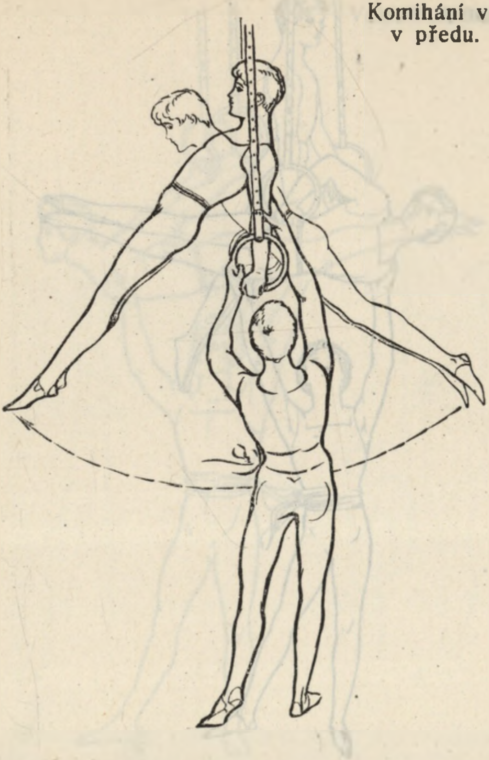
Čím dále tím méně se báti budeš, až nakonec ten instinktivní pocit zcela z Tebe vymizí a uvědomělá neohroženost na její místo vstoupí.« *Tyrš.*

Vzpor vpředu.



Cvičení v podporu na kruzích jsou značně stížena pohyblivostí nářadí, proto pozor, abys nepřepadl ku předu. Měj pevný svěr a tiskni kruhy k tělu.

Komihání ve vzporu v předu.



Nevěs hlavu a nevysazuj lopatky, nýbrž hlavu zpříma, až prohnutý. Při seskoku nerozhazuj kruhy, abys jimi neudeřil cvičitele nebo poblíž stojící a nezamotal provazy.

Vzepření praporem.



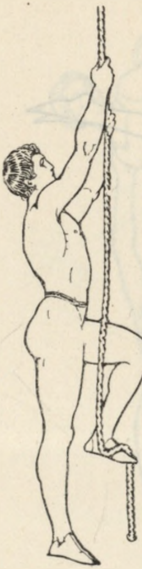
Váhy a vzepření jsou oblíbená cvičení na kruzích, ježto kruhy se lépe drží než hrazda a tím lépe se dá využítí síly paží a svěru v prstech než na hrazdě.

Váha ve visu v zadu.

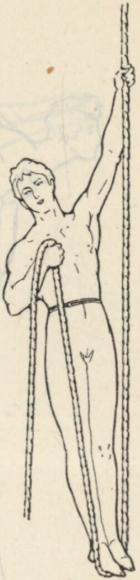


Kruhy jsou jako stvořeny pro cvičení silácká. Našimi učiteli nejtěžších cviků na kruzích byli cizí borci. Sokolové brzo se jim vyrovnali, jak četné závody ukázaly.

Průprava ku šplhu kličkou.



Výdrž obounož v kličce.



Na šplhadlech cvičíme nejen sílu, ale hlavně odvahu. Hébert řadí šplh mezi základní cvičení, která má každý znáti, nemá-li býti tělesnou nickou. Jsou to: pochod, běh, skok, úbrana, šplhání, vzpírání, vrhání, plování. Bylo by chybou vyhýbati se šplhu proto, že jest příliš namáhavý, naopak často šplhej a cílem Tvým buď

Obyčejné šplhání na tyči s příraz. v pravo.



Šplhání na tyči s příraz. v levo a břemenem.



vydržeti dlouho v lanoví nebo na lešení v různých způsobech visu a šplhu. Šplhem otužujeme se proti závrati nesmírně a schopnosti jím nabyté využijeme přečasto v životě. Setrvání nebo přechod po výškách nebudí v nás hrůzu, mohou nám často zachovati život a byť to jen jednou v životě bylo, řek-

Výdrž v kličce.



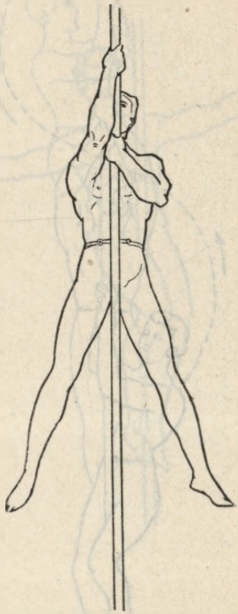
něme při požáru nebo jiných katastrofách. Jsou povolání, jež šplhání a slézání výšek nezbytně potřebují (mostařství, tesaři, kominíci, hasiči, pokrývači, telegrafní dělníci).

Není radostnějšího cvičení pro mládež nad šplh. Ono naplňuje duši rozkoší z odvážnosti a přibývající síly. Jaká výskavá

Vis na tyči s přírazem v pravo.

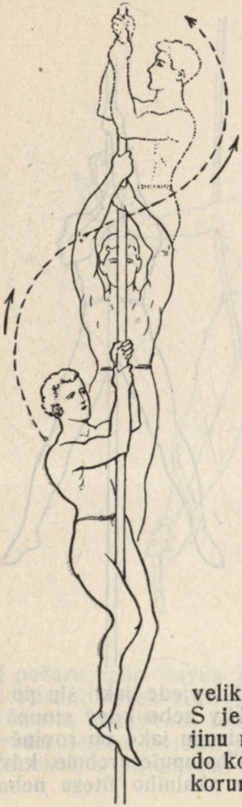


Šplhání ve shybu a výdrži roznožmo.

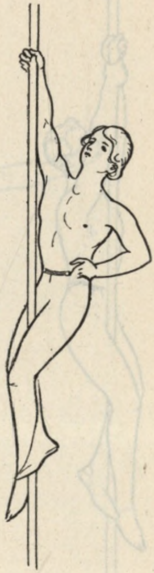


radost jímá srdce jinocha, když vyjede jako šíp po hladkém šplhadle v závodě se svými druhy nebo když stoupá po způsobu Hebertovském směle ku stropu jako po rovině (oporem bosých nohou o lano). A radost dostupuje vrchole, když umění šplhací dovede jej až k vrcholu skalního útesu nebo stromu

Šplhání s otáčením okolo tyče.



Výdrž v přírazu a ve visu pravoruč.

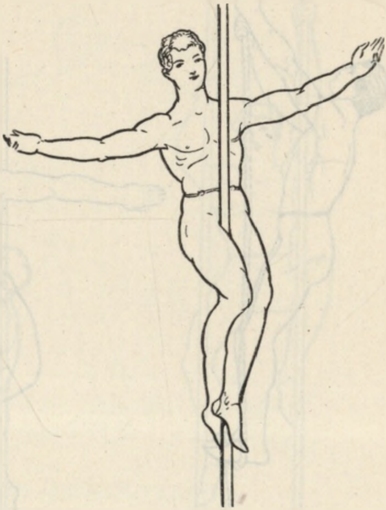


velikána, vévodícímu kraji a lesu. S jeho kývajícího vršku obhlíží krajinu nebo dívá se stům jiných stromů do korun jako do tváře. Jak tam ty koruny nahoře divně šumí a kývají se

Šplhání kličkou.

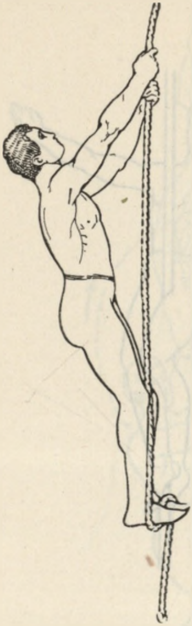


Výdrž v přírazu.



citlivé jich vršky vánkem, jako by v tajemném hovoru spolu byly. A obaleny jsou větve i tenký peň lišejníky měkce načechranými jako podušky. Rozdýchanýma prsoma budeš ssáti jejich dech a mluviti budeš s nimi tam jako s živými bytostmi a rozuměti budeš jim a vesmír jímati budeš v duši, neb tam

Šplhání kličkou.

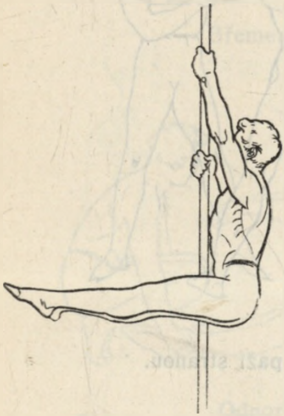


Výdrž v přírazu v levo a závěsu v pravo.

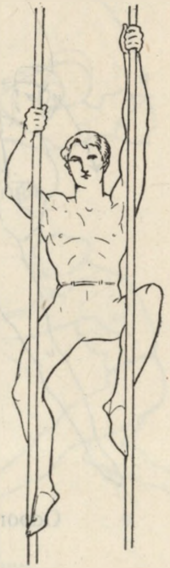


nahoře síly se honí. A báti se nebudeš, ač paže chvíti se budou únavou a srdce překonaným nebezpečím. Vrátíš se často k stromům, nebudeš jim ubližovati a nikdy nezneužiješ umění šplhati ku slídění po ptácích a vybírání jejich hnízd.

Šplhání v přednosu snožmo po levé straně tyče.



Šplhání na dvou tyčích v přírazu roznožmo uvnitř (kolena vně).

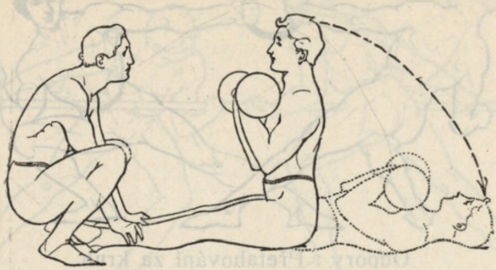


Snahou Tvou budiž vyšplhati na laně aspoň 10 metrů bez přírazu za 18 vteřin. — Ve šplhu slavně vynikl Josef Sýkora ze Sokola Smíchovského, vyšplhav 7 metrů za $7\,^{3}/_{5}$ vteřin.



Odpory: Napínání paží stranou.

V odporech přemáháme živou sílu lidskou v určitém, nám známém směru. Jsou průpravou k zápasu, v němž přemáháme také živou, ale oduševněnou sílu soka, o níž nevíme, v jakém směru bude působiti. V odporech učíme se houževnatosti a vytrvalosti a vypěstíme si sílu prostředky velmi jednoduchými.

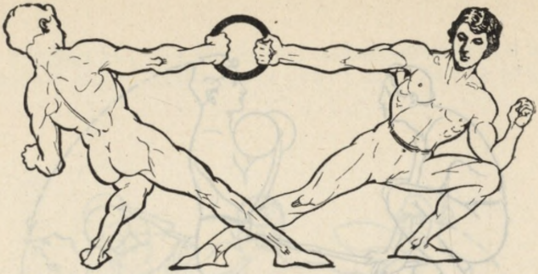


Břemena: Cvičení trupu.

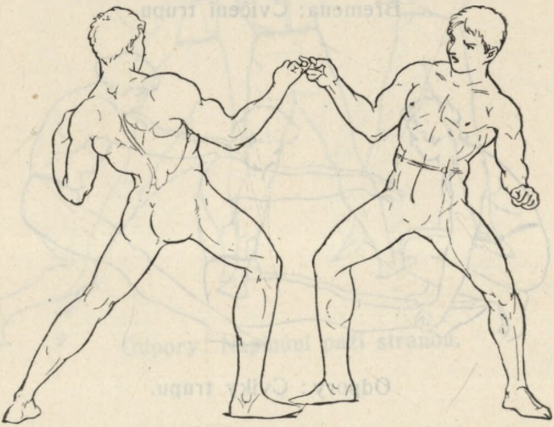


Odpory: Cviky trupu.

Odpory patří mezi cviky lidové, každému přístupné, s oblibou v lidu i u necvičenců pěstované. Dávají bohatý zdroj zajímavé cvičební látky, vážné i žertovné. Setkáváme se s nimi ve všech cvičebních soustavách. Obliba spočívá v jejich závodivosti. Kdo s koho! Tím právě pobízejí k úsilovnému napjetí veškeré energie cvičencovy.

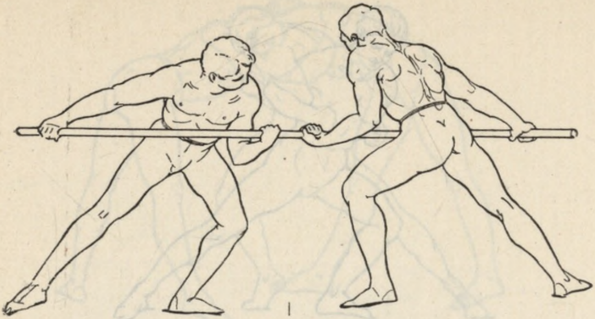


Odpory : Přetahování za kruh.

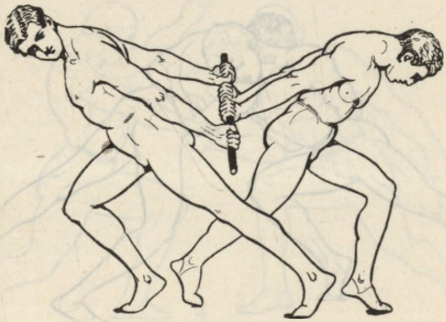


Odpory : Přetlak stranou za malík.

»V zdravém těle zdravý duch« a rovněž v silném těle silný duch, to budiž povždy na zřeteli našem. Bez statečnosti mužné nižádný národ nezachránil nádherné stavy bohatství, vědy a umění svého.



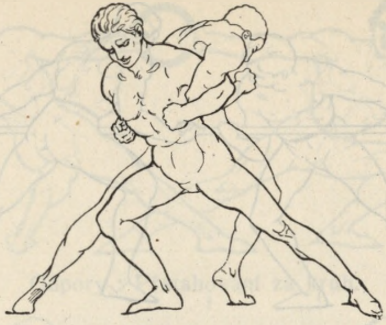
Odpory: Přetlak tyčí.



Odpory: Přetahování za hůl.

Národ slabochů nikam nedospěje. Zbabělec a zakrnělec není mužem v plném hrdém srozumu slova toho a pravých mužů.

Kdo z nás dospěl v síle a zručnosti tak daleko, že by již nic nebylo, po čem by se snažil, jakmile přestal tužiti se dále,



Odpory: Přetahování zaklesnutím loktů.



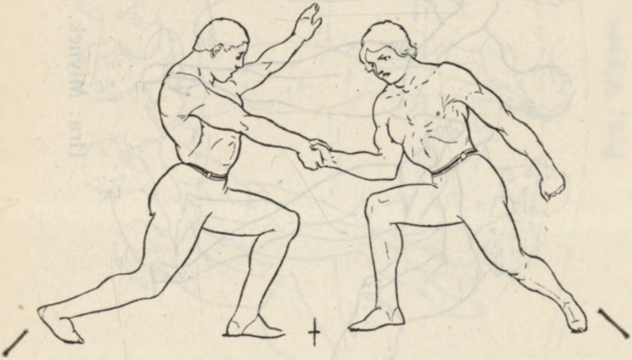
Odpory: Přetlak jedním ramenem.

zda by opět neochabovala křepkost jeho. Tak již povaha práce naší žádá vytrvalost, bez níž ni jednotlivec, ni národ nedodělá se cílů žádoucích.

Za to hrdě se nám hruď vypíná a paže silou kypí, a kdo



Odpory: Přemáhání soka polov. křiž. chvatem. Prolam. kříže.

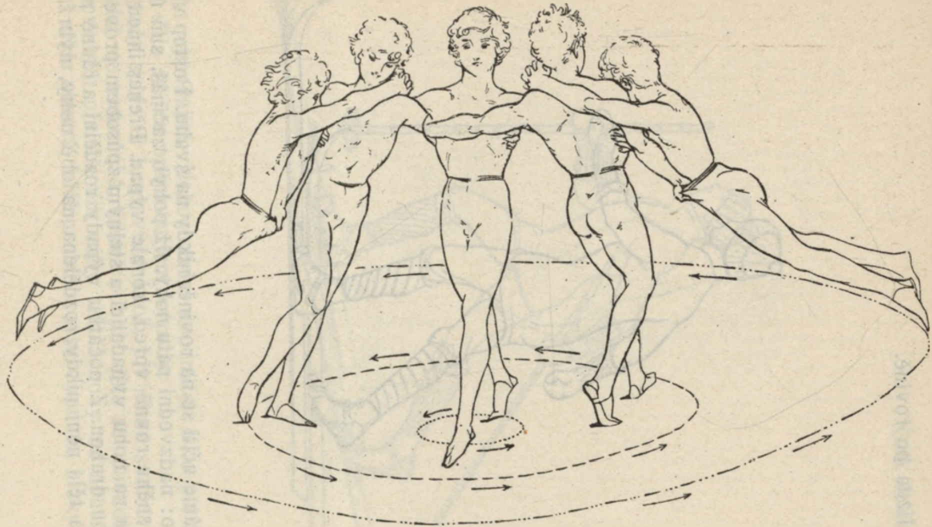


Odpory: Přetlak dlaněma.

by úsilně nás chtěl přivinout nebo hruď k hrudi násilně se potýkat s námi, toho přihnětli bychom tak vroucně a pevně k prsoum svým, až by žebra mu praštěla a dech se mu zatajil v železném obětí našem.« *Tyrš.*



Hra: Mlýnek.

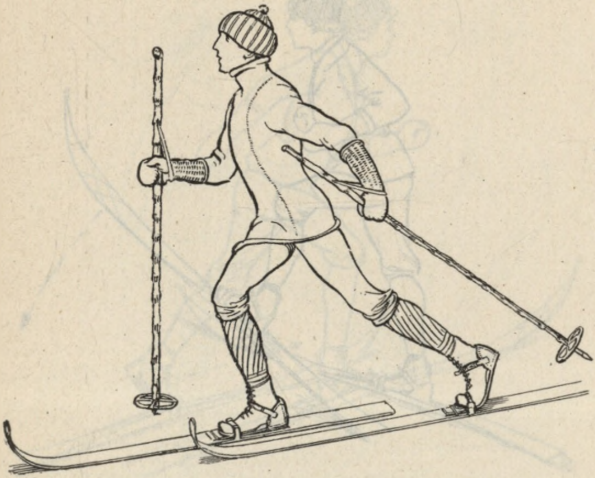


Hra: Mlýnek.



Začínáme učiti se na rovině, nikdy na svahu. Postup v učení jest tento: nadzvedni patu nohy, jíž pohyb začínáš, suň úsečně lyhu po sněhu rovně vpřed, konaje výpad. Přenes ihned celou váhu těla na nohu vypadající a stejným způsobem proveď výpad nohou druhou. Z počátku výpady rozděluj a řádně prováděj. Váha těla není nikdy rozdělena na obě nohy, nýbrž vždy

Krok telemarský.



na nohu vypadající. Nohou zadní neodrážej jako při bruslích. Pohyb děje se jen opětovanými výpady.

Výpady splývají v souvislý krok, při němž svalstvo nohou nikterakž se nenamáhá, nýbrž pohyb děje se dovedným, nepřerušovaným přenášením váhy těla z nohy na nohu. Kolena měkká, stále ohnutá, kříž prohnut, prsa vypnuta, hlavu vzhůru,

Chůze do vrchu.



dráhy lyží (tudíž i chodidla nohou) stále rovnoběžné. Lyže se vůbec ze sněhu nezvedají, naopak noha vypadající lne pevně ke sněhu. Holí rychlost se zvyšuje.

Hlavní pravidlo při chůzi do vrchu: Prsa vypni, kříž prohni, mírně se předkloň, stůj celou váhou těla pouze na jedné noze a to na prstech Kdybys jen jednu vteřinu na obou lyžích


Chůze do vrchu.

postál, sjel bys dolů nazpátek. Cvičiti počni na mírném svahu bez hole. Netáhni lyhu vykračující celou spodní plochou po sněhu, nýbrž pouze zadním koncem, špici rázem zvedni a mocně do sněhu zadupni, přenášeje okamžitě na prsty nohy této celou váhu těla. To se stane, že přední část lyhy do sněhu se zaboří, zadní z něho zvedne a ve sněhu se utvoří pro lyhu ja-

Obrat čelem vzad 1. doba.



kýsi schůdek s rovnou plochou, na níž právě stojíš. Nohu zadní na to ihned odlehči a stejně jí vykroč, vlastně dupni. — Obrat čelem vzad:

1. doba. Spočiň vahou celého těla na noze levé. Lyhu pravou nazdvihni, přednož a postav lyhu zadním koncem na zem. Hůl drž připravenu v pravé ruce, neopíraje se o ni. Přehoď

Obrat čelem vzad 2. doba.



zadní konec lyhy pravé na levo od lyhy levé a současně vytrč lyhu pravou v pravo, takže, opírajíc se zadním koncem o zem, směřuje nyní tato špicí v pravo. Doba 2. Pokračuj nepřetržitě ve vytáčení lyhy pravé v pravo, zanožuje současně v pravo i natáčeje trup tak dlouho, až zadní konec její sám sebou se nazdvihne a špice směřuje vzad, a v témž okamžiku za-

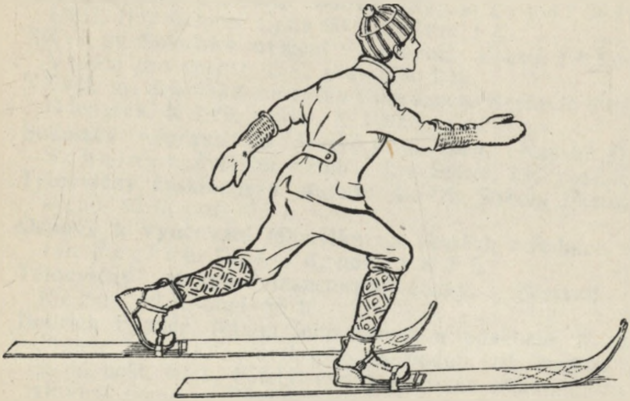
Obrat čelem vzad 3. doba.



drhni lyži pravou rovnoběžně s lyží levou, kteráž opačně ovšem špicí vpřed směřuje. Octneš se na okamžik v rozvěrném podřepu (doba 3.) úkročmo. Neustaň však v tomto postoji, přenes váhu těla na pravou nohu, zdvihni a vyboč levou a tahem zadní konec její po sněhu předupni k lyži pravé.

Jízda na lyžích má původ severanský. Umění lyžařské pře-

Po rovině.



náší nás přes zasněžené kraje rovinaté i hornaté, které by jinak byly pro chodce neschůdné. Uvádí nás doprostřed křišťálové krásy zimní přírody, sílí naše tělo i osvěžuje a otužuje v odvaze. V župě Krkonošské a Podkrkonošské jezdí sokolský dorost pilně na lyžích. Ano i do školy a do cvičení jezdí děti na nich.

XX. sv. **Šplhání.** Sestavil František Kožíšek. Cena 60 hal., poštou 70 hal.

XXI. sv. **Břemena a odpory.** Sestavil Frant. Kožíšek. Cena 50 hal., poštou 55 hal.

XXII. sv. **Cvičební večery na koni na šíř s madly.** Napsal Aga Heller, člen techn. odb. Č. O. S. Cena 70 h, pošt. 80 h.

XXIII. sv. **Kolovadla.** Napsal Fr. Kožíšek. — **Cvičení na kladinách.** Napsal Fr. Kincl. Cena 1 K, poštou 1 K 10 h.

XXIV. sv. **Zákonník síly.** Napsal Georges Hébert. Přeložil A. Očenášek. Cena K 90, poštou 1 K.

XXV. sv. **Hry a cvičení lidová.** Napsal Frant. Kraus. Díl I. Hry během. Cena 90 h. poštou 1 K.

XXVI. sv. **Sokolská cvičení v obrazech.** Kreslil Fr. Kožíšek. Vydání pro dorost. 1 K, poštou K 1·10.

XXVII. sv. **Sokolská soustava v obrazech.** Sestavili Kožíšek-Očenášek. K 1·20, poštou K 1·30.

Sokolská výprava do Ameriky r. 1909. Napsal Dr. J. Scheiner. Zvláštní výtah z čas. Sokol. 1 K, pošt. K 1.10.

Tělocvičný česko-ruský slovník. Návrh Sokola Petrohradského. 50 h, pošt. 55 h.

Osnovy k vyučování tělocviku na školách středních. Sest. Jar. Pechan. Díl I. 1 K, pošt. 1 K 5 h.

Tělocvičný slovník francouzsko-český. Sestavil Kar. Regal. 50 h. pošt. 55 h.

Jindřich Fügner. Nástin jeho života a působení. K uctění 20tileté památky úmrtí jeho. S podob. III. rozmn. vyd. 50 h. pošt. 60 h. (Čistý výnos věnován základu pro postavení pomníku Fügnerova.)

Miroslav Tyrš. S podob. 50 h, pošt. 60 h. III. vyd.

Sokolstvo, jeho směr a cíl. Všem věrným Čechům v upomínku II. sletu všesok. k úvaze podává K. Vaníček. III. rozšíř. vyd. 10 h, pošt. 13 h.

Z brku sokolího. Humor z luhů sokolských slovem i obrázkem. S četnými illustracemi. Péči Ig. Herrmanna a R. Kutiny. 50 h, pošt. 60 h.

Časopis Sokol. Starší ročníky, obsahující množství cenné látky, po 2 K, pošt. 2 K 30 h.

Medaille bronzové Jindř. Fügnera a Mirosl. Tyrše, dle medaillonů mistra Myslbeka, velké 52 mm 4 K, menší 34 mm 80 hal. za kus. Přívěsky k hodinkám velikosti koruny, bronz. 1 K 20 h, argentánové 1 K 80 h za kus.

Jan Amos Komenský a jeho snahy tělocvičné. Cena výt. 10 h, pošt. 13 h.

Podobizna Jindřicha Fügnera od Karla Klíče z r. 1863 ve zdařilé velké barevné reprodukci 36×27 cm (se stručným životopisem) výtisk za 1 K 20 h. — Poštou vyplaceno (včetně balení): 1 výtisk 1 K 50 h — 2 výtisky 2 K 70 h — 5 výtisků 6 K 50 h, 10 výtisků 12 K.

Dvanáct vzpomínek (pohlednic) ze Sokola Pražského od roku 1862. 1 K 20 h, pošt. 1 K 30 h.

Spisy Dr. Miroslava Tyrše.

Úvahy a řeči. Red. Dr. J. Scheiner. Oddíl I. **Povšechné úvahy sokolské.** Díl I. a II. po 1 K, pošt. po 1 K 10 hal. Oba díly 2 K. pošt. 2 K 20 h. Oddíl II. **Úvahy a pojednání o umění výtvarném.** S illustracemi. Pořádá Renata Tyršová. Díl I. 4 K, pošt. 4 K 30 hal. Díl. II. 5 K, pošt. 5 K 30 hal. Oddíl III. **Spisy tělocvičné.** Díl I. **Základové tělocviku.** S 6 velkými vyobrazeními a 205 vyobrazeními v textu. Třetí nezměněné vydání. Cena 5 K, pošt. 5 K 30 hal.

Objednávky buďtež zaslány (nejlépe pošt. poukazem) s nadpisem Sokol Pražský, Praha-II., Sokolská třída.

Expeduje se jen za obnos předem zaslaný.

Nákladem knihtiskárny

Dra Ed. Grégra a syna vydáno:

Tělesná cvičení a intelligence. Napsal J. Křen. 48 h, pošt. 54 h.

Povely k cvičením pořadovým. Schválené cvičit. sborem Č. O. S. Cena 5 výtisků i s pošt. 60 h.

Sokolská knihovna:

I. sv. **Výchova lidu a Sokolstvo.** Napsal V. Kukaň. 48 h, pošt. 54 h.

II. sv. **O cvičení dospělých.** Napsal Jar. Karásek. 90 h, pošt. 1 K.

III. sv. **K výchově lidu.** Napsal Jar. B. Zyka. 1 K, pošt. 1 K 5 h.

IV. sv. **K vzdělavací činnosti Sokolstva.** Úvahy a pokyny. Napsal J. Čestmír Kerner. 48 h, pošt. 53 h.

VI. sv. **Citu více!** Napsal K. Vaníček. 40 h, pošt. 45 h.

Objednávky přijímá a vyřizuje **za předem zaslaný** obnos

knihtiskárna Dra ED. GRÉGRA a syna

v Praze, Hálkova ulice čís. 2.